

Risolvi e non rimandare



Finisci quello che hai iniziato

www.legabbiedelcuore.com – Francesco Nigro

Indice cliccabile

Introduzione	4
Forme di procrastinazione	9
Gestire bene il tempo	12
Motivi per procrastinare	17
Smettila con i buoni propositi	21
Che cosa rimando?	23
Hai voglia di cambiare?	27
Quanto ti costa rimandare?	29

Conclusione	33
Ti è piaciuto questo e-book?	34
Chi sono	35
Crediti fotografici	36

Introduzione

**“Non è mai troppo tardi
per diventare
quello che vuoi essere.”**

George Eliot

Ciao.

Se stai leggendo questa guida, significa che almeno una volta hai toccato con mano le conseguenze negative di non riuscire a portare a termine i tuoi progetti e obiettivi.

Hai mai sentito una vocina che continua a ripeterti che stai sprecando la tua vita e che potresti fare molto di più? In questo e-book voglio ricordarti i costi della procrastinazione.

Capita a tutti di rimandare qualcosa a un altro momento. Una telefonata da fare, cambiare una lampadina in casa, rispondere a una mail, un libro da restituire. Sono tanti gli esempi da fare per un atteggiamento che caratterizza la vita quotidiana della maggior parte degli uomini.

Ogni giornata è costellata di cose che dovresti fare, che hai iniziato e mai terminato, ma che per un motivo o per l'altro continui a rimandare a domani, e quando il domani arriverà, rimandi ancora al dopodomani.

Continuando a procrastinare non fai altro che spingere te stesso dentro una spirale che ti trascina verso il basso. Frustrazione e risultati insufficienti alla fine faranno il gioco di squadra contro la tua autostima, e quella vocina che ti ripete che non vali niente diventerà sempre più forte e chiara nella tua mente.

Più passa il tempo e le questioni irrisolte diventano pesanti; infatti, l'ansia cresce accompagnata dall'insoddisfazione e dallo stress. Eppure gli uomini sono convinti che rimandare al giorno successivo non è un dramma e che c'è tanto tempo per completare ciò che si è iniziato.

Attento: perché se continui a rimandare il lavoro di “ieri”, sarai risucchiato nel vortice delle mete non raggiunte.

Procrastinare è alla base di ogni insuccesso, di tante occasioni perse e di tanti sogni non realizzati. Controllare la posta elettronica o la pagina di Twitter ci gratifica immediatamente e cedere continuamente a queste gratificazioni significa spesso rimandare gli impegni, i progetti e trascurare se stessi.

Hai sogni nel cassetto? Quante volte ti sei trovato con un pugno di mosche in mano? Quante volte hai visto i tuoi sogni infrangersi come le onde del mare?

A volte rimandi i tuoi impegni perché hai paura di fallire, temi il giudizio altrui, fai resistenza ai cambiamenti, sei preda dell'incertezza, sei riluttante ad assumere nuovi impegni, tendi a allontanare nuove responsabilità.

Attento: rimandare un impegno o un compito ha il potere di rendere più forte la paura.

Tutte le volte che rimandi un impegno, ti senti a disagio e sperimenti una piacevole sensazione di sollievo, vero? Ma sono proprio queste

piccole rinunce, a cui dai poco peso, a trasformare una semplice collina in un alto monte invalicabile.

Tutte le volte che ti proponi di lavorare su un nuovo progetto, ma non sai da dove iniziare, è come se ti scontrassi con un muro di cemento, che t'invoglia a premere i tasti del tuo telecomando interiore per svolgere attività più semplici, immediate e gratificanti. E così, senza neanche accorgermene ti ritrovi a curare la tua bella collezione di francobolli.

Attento: spesso la soluzione potrebbe mostrarsi semplice, ma in realtà, chi rimanda non fa altro che sabotare se stesso e passa il tempo a pianificare delle micro-attività, perdendo ore ed ore a creare un piano perfetto che rimarrà sulla carta.

Smettere di procrastinare non è facile. Rimandare è una prassi comportamentale che può diventare una vera e propria abitudine. Nessuno si sveglia al mattino pensando: *“Oggi ho voglia di rimandare il lavoro iniziato ieri”*; oppure: *“Chiamerò domani la zia per scusarmi”*.

Di solito la giornata di un procrastinatore inizia con i migliori propositi di non rimandare ulteriormente impegni o attività, ma senza accorgersene, finisce con il rimandare. Rimandare è fin troppo facile ma riserva delle brutte sorprese perché costituisce un ostacolo lungo il cammino della vita e rallenta la marcia.

La serenità che pensi di trovare nel procrastinare è del tutto illusoria, perché non puoi cancellare dalla tua mente ciò che stai evitando di affrontare.

“Quando inizi un progetto usa la matita e non la penna.”

Bon Jovi

Forme di procrastinazione

“Puoi continuare a procrastinare ma il tempo non lo farà per te.”

Benjamin Franklin

Secondo le circostanze in cui si manifesta, è possibile distinguere tre forme di procrastinazione:

Accademica:

È la tendenza a rinviare lo svolgimento dei compiti all'ultimo minuto. La procrastinazione nell'ambiente professionale presenta aspetti analoghi e talvolta costituisce il normale proseguimento di abitudini adottate a scuola.

Della routine quotidiana:

È caratterizzata dalla scarsa capacità a programmare o organizzare le molteplici occupazioni della vita quotidiana e soprattutto dalla difficoltà a svolgere secondo scadenze prestabilite.

Decisionale:

È caratterizzata dall'incapacità di prendere tempestivamente decisioni su piccole e grandi questioni.

A quale forma di procrastinazione appartieni?

Qualunque sia la forma di procrastinazione nella quale ti riconosci non ti scoraggiare perché sei in buona compagnia. Infatti, un quarto della popolazione mondiale vive il tuo stesso problema.

Gli studenti riescono a cavarsela sfiancandosi come maratoneti a ridosso di un esame. Agli adulti può bastare cambiare opinione e convincersi che per certe cose non vale la pena affannarsi troppo. Sul lavoro ci sarà sempre un collega che prenderà in mano la situazione e a casa puoi contare sul fatto che ci sia qualcun altro a sbrigare le faccende rimaste in sospeso.

È utile capire che rimandare è un comportamento dalle molteplici sfaccettature, diverso da persona a persona e diverso da una situazione a un'altra. Capirne i meccanismi, positivi-negativi, costituisce un passo importante per definire gli orizzonti della vita.



Gestire bene il tempo

**“Il premio per una
cosa ben fatta è
l’averla fatta.”**

Ralph Waldo Emerson

Quando rimandi un impegno al domani, avrai la momentanea sensazione di sentirti sollevato, ma è solo un’illusione perché tante più cose lasci in sospeso, tanto minore sarà la fiducia che provi nei tuoi confronti.

Rimandare al domani e poi al dopodomani, uccide il tuo tempo e ti priva dei tuoi sogni. **Attento: Ci sono tantissimi modi per sprecare tempo ma non esiste neanche uno per averlo indietro.**

Se rimandi, continuamente, è perché, forse, non hai ben presente la differenza tra le cose importanti da quelli urgenti. Che cosa distingue le une dalle altre? La maggior parte delle persone le confonde trasformando in cose urgenti o importanti quelle che non lo erano.

“Chi non distingue confonde.”

San Tommaso d’Aquino

Come distinguere le cose importanti da quelle urgenti? Li distingui dalla loro unità di misura. Infatti, **l'unità di misura dell'importanza è il valore**, cioè quanto vale per te una cosa a lungo termine, mentre **l'urgenza ha come unità di misura il tempo** cioè quanto tempo hai a disposizione.

Se vivi una quotidianità che ti stressa, come il traffico, le code per il pagamento delle utenze, probabilmente avrai molte urgenze e sappi che l'urgenza crea stress. Spesso, quando sei sotto pressione, noterai che lo stress insidia le tue azioni. Forse hai paura di non riuscire a fare qualcosa in tempo? Oppure pensi di non riuscire a portare a termine un impegno? Ti senti stretto con i tempi? **Attento: Quando si è stretti con i tempi, solitamente, si lavora male.**

Le cose urgenti e importanti, spesse volte, si possono incrociare tra loro in maniera diversa ottenendo categorie diverse di attività:

Attività non urgente e non importante = Distrazione

Attività urgente e non importante = Insoddisfazioni

Attività urgente e importante = Pressioni

Attività importante e non urgente = Proattività

Hai ben chiaro a cosa devi rivolgere la tua attenzione? Guarda i prossimi esempi e noterai, dove è concentrato il focus della tua vita. Dove stai disperdendo le tue forze? In distrazioni? In delusioni? In richieste?

Ecco alcuni esempi

Distrazioni: immagina di dover fare una telefonata importante. Che cosa fai? Il dito corre sulla tastiera del tuo computer e controlli la tua posta elettronica.

Insoddisfazione: devi pagare le utenze e vedi una lunga fila. Che cosa fai? Pensi che fosse stato meglio pagarla on line.

Pressione: devi affrontare un esame universitario. Che cosa fai? Pensi che il tempo a tua disposizione per preparare l'esame non è sufficiente.

Proattività: è una bella giornata. Che fai? T'iscrivi a un corso di formazione, pianifica la tua settimana.

Una vita è soddisfacente quando sappiamo dare al senso d'urgenza il posto e il valore che meritano e ci ricordiamo che il risultato più importante da ottenere è trascorrere la nostra vita facendo quelle cose che crediamo le più importanti per noi.

Nel corso della tua giornata dedichi il tuo tempo a diverse attività. Alcune di queste, magari inutili, ti rubano al massimo 10-20 minuti al giorno: nulla di grave! Eppure quei 10-20 minuti al giorno, ripetuti ogni giorno, si accumulano ogni anno, trasformandosi in giorni, settimane e mesi di tempo letteralmente gettati alle ortiche.

Scettico vero? Guarda allora la prossima tabella del tempo e calcola quanti giorni lavorativi, otto ore al giorno, sprecherai nei prossimi anni.

Min. giornalieri	in 1 anno persi	in 5 anni persi	in 50 anni persi
10	2,5 giorni	12,5 giorni	125 giorni
15	3,8 giorni	19 giorni	190 giorni
30	7,6 giorni	38 giorni	380 giorni
1 ora	15,2 giorni	76 giorni	760 giorni
2 ore	30,4 giorni	152 giorni	1520 giorni

Presi isolatamente 30 minuti non sembrano poi la fine del mondo, eppure, quei 30 minuti al giorno sono 7,6 giorni di lavoro in 1 anno: giusto il tempo per preparare un esame universitario, o per organizzare meglio il proprio lavoro.

Siamo liberi di scegliere come investire al meglio il nostro tempo, ma è importante farlo con consapevolezza perché anche 10 minuti, persi qua e là in attività prive di valore, si accumulano negli anni costringendoci a rinunciare ad attività ben più importanti.

Riprendi carta e penna e scrivi una lista di tutte quelle attività inutili cui dedichi anche soli 10-15 minuti il giorno. Poi usa la tabellina del tempo per capire quanto tempo ti ruberanno queste attività nei prossimi 5 anni.

“Il segreto per andare avanti è iniziare.”

Mark Twain

Motivi per procrastinare

Hai mai pensato ai motivi che ti spingono a rimandare i tuoi impegni? Per trovare il modo di combattere questa odiosa tendenza, è importante capire il perché rimandi continuamente i tuoi impegni. **Attento: la procrastinazione è un sintomo ma il nemico è la causa che ci fa procrastinare qualcosa.**

I motivi per cui si tende a rimandare sono tanti, ma i più comuni sono:

1) Pigrizia

La pigrizia è il nemico numero uno di qualsiasi impegno o attività; infatti, è naturale rimandare il più tardi possibile i propri impegni quando si è pigri. Attento: se rimandi una cosa che non ti piace fare sii consapevole che dovrai farla comunque.

Supponiamo che tu viva in un monolocale e che debba rimetterlo in ordine; non ne hai voglia e decidi di farlo dopo aver

guardato il film registrato il giorno prima. Niente di male in questo, tanto farai le pulizie comunque. Dopo essere arrivato alla fine del film, ricevi la visita inaspettata di qualcuno: come ti sentirai?

2) Mancanza di motivazione

Sono certo che sei consapevole che è tuo dovere mantenere in ordine la casa o che è necessario pagare un'utenza all'ufficio postale. Va fatto e lo sai bene, ma non hai voglia di farlo perché non ne vedi il beneficio, ma solo un compito da svolgere che ti stressa. Perché?

Perché, forse, non hai riflettuto sul fatto che tenere in ordine la casa o pagare una bolletta del gas, ti recano un beneficio immediato. Più la casa è in ordine e pulita e meno lavorerai la volta successiva e farai una bella figura se qualcuno ti fa una visita all'improvviso; pagare la bolletta del gas alla scadenza ti procura un beneficio di carattere economico, in altre parole evitare la mora nella bolletta successiva.

3) Paura di fallire

A volte ti capita di rimandare alcuni incarichi che pensi di non saper fare o pensi di farle male; oppure, rimandi di scrivere un articolo perché ti

sembra troppo complicato e hai paura di non riuscirci. È talmente forte la paura che ti assale che procrastini tutto.

Attento: alla fine dovrai affrontare le tue paure. Non è meglio affrontare in tempo un esame scolastico quando avrai poi tutto l'anno per colmare le eventuali lacune?

4) Distrazione

Le distrazioni sono le compagne di viaggio per ogni uomo. Non permettere che abbiano il controllo sul tuo tempo e le tue attività, altrimenti non riuscirai mai a raggiungere i tuoi obiettivi nel modo dovuto.

Guardare la posta elettronica o i messaggi sul cellulare, mentre lavori alla stesura di una relazione, possono farti perdere una quantità incredibile di tempo. Perché tendi a distrarti? Ti distrai per allontanarti da una situazione che in quel momento non ti piace.

5) Non sai da dove iniziare

Il tuo problema è non sapere da dove iniziare? Non puoi guidare una macchina ferma e senza chiavi. La prima cosa che devi fare, anche se non sai come guidare, è inserire le chiavi nel quadro per metterla in moto.

Mettiti in moto. Prova a cambiare abitudini, comportamenti, modi di pensare. Prova a prendere il controllo della tua vita e prova a uscire dalla scatola che la società, la famiglia, gli amici, ma soprattutto noi stessi, ci hanno messo addosso. Attento: sii consapevole che potresti fare molto più di ciò che fai, avere molto più di quel che hai e dare molto più di ciò che dai.

“Tutti noi possediamo delle capacità. L'unica differenza sta in come le utilizziamo.”

Stevie Wonder

Smettila con i buoni propositi

I buoni propositi non sono mai dei buoni alleati. Cerca di ricordare l'ultima volta che hai rimandato qualcosa: com'è andata a finire? Con la promessa di non rimandare più nulla. Perché i buoni propositi non bastano per cambiare la tendenza alla procrastinazione?

Per tre principali motivi:

- **Prevedono, nella maggioranza dei casi, obiettivi ambiziosi.**
- **Sono accompagnati, molto spesso, da scarsa motivazione.**
- **Non hanno un piano d'azione.**

Obiettivi ambiziosi

“Basta, questo è troppo. Adesso metto ordine nella mia vita. Da domani non rimanderò più niente...” E così, dopo aver fatto un buon proposito, ti rendi subito conto che dovrai affrontare una buona dose di forza di volontà.

Ti sciropi la pila di fatture, metti in ordine la casa ma ti accorgi che hai trascurato di pagare la bolletta della luce.

Scarsa motivazione

“Questa volta ho proprio esagerato. Non può più andare avanti così...”

In questa situazioni il buon proposito deriva dalla classica goccia che fa traboccare il vaso. Qual è la tua goccia? La motivazione a cambiare comportamento. Ma, la tua goccia, è pronta a rompersi al primo nuovo ostacolo perché pensi che basti un semplice buon proposito per invertire la rotta della procrastinazione.

Mancanza di un piano d'azione

L'aspetto positivo dei buoni propositi è il desiderio del cambiamento; manca, però, la cartina del viaggio per arrivare a destinazione. Alla fine la dura lotta da condurre e lo scoraggiamento riprende il sopravvento e preparano un terreno fertile per una nuova procrastinazione.

“Non è perché le cose sono difficili che non osiamo farle, è perché non osiamo farle che diventano difficili.”

Seneca

Che cosa rimando?

"Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a dominarle standoci sopra con il surf."

Anonimo

Spesso rimandi le cose importanti il cui rinvio non comporta grandi disagi. **Attento:** le attività importanti rimandate, offrono numerosi pretesti, per rinviare altre attività importanti che devono essere affrontate in maniera prioritaria.

Ecco un prospetto che può essere utile per mettere in ordine le idee sulle attività che rimandi e scrivi le tua attività che rimandi con frequenza.

Attività che tendo a rimandare con frequenza.

A casa: es. riordinare il ripostiglio, pulire i vetri....

Al lavoro/scuola:

es. redigere una relazione, aggiornare gli appunti...

Nella vita quotidiana:

es. controlli medici, curare le relazioni...

Come è andata? Probabilmente noterai che le attività che tendi a rimandare sono di due tipi:

- quelle che hanno una **scadenza fissa**
- quelle che non hanno una **scadenza ben definita.**

Il tuo elenco delle attività rimandate è lungo? Non scoraggiarti perché sei in buona compagnia.

Ti propongo un semplice questionario per orientare l'osservazione sulle attività che rimandi tenendole sotto controllo. Ti consiglio di farlo per una settimana tutti i giorni.

Oggi ho pensato di... ma non l'ho fatto:

es. rinnovare l'abbonamento mensile per il bus...

Ho finito per:

es. pagare il condominio...

Che cosa hai provato quando hai rimandato quello che ti eri prefissato di fare? Che sensazione hai sperimentato quando ti sei reso conto che non hai fatto quello che ti eri prefisso? La procrastinazione è il risultato di una scelta operata consapevolmente a discapito di un'azione che avevi deciso di fare.

Pianificare le tue attività può essere un'ottima idea, ma se continui ad avere gli stessi atteggiamenti, senza mai iniziare, stai solo prendendo in giro te stesso. Pianificare ti aiuta dandoti un senso di controllo e di sicurezza sulle tue attività.

**“La migliore
preparazione per
domani
è fare il tuo meglio
oggi.”**

Anonimo

Hai voglia di cambiare?

Non è facile smettere di rimandare. Infatti, sei consapevole che si tratta di un'abitudine che rischi di portarti dietro per tutta la vita. Devi avere solo fiducia in te stesso e non smettere mai di credere nelle tue capacità. È necessario operare un cambiamento.

Che cosa spinge una persona a fare le proprie attività e cosa trattiene un'altra a non farle? La prima decide di cambiare l'altra no. Il cambiamento è spesso messo in moto da un meccanismo, presente in ogni essere umano, che spinge ad agire e a superare il noiosissimo atteggiamento di rimandare le cose.

Le convinzioni rappresentano uno dei più importanti livelli di pensiero e una delle più potenti leve per il cambiamento. Pensare di rimandare un appuntamento rappresenta un limite ma può trasformarsi in stimolo, se lo vuoi, e ti offre una prospettiva tutta nuova verso cui tendere.

Le tue convinzioni sono all'origine dei tuoi comportamenti i quali generano altre convinzioni. Queste generano emozioni che alimentano le tue convinzioni. Determinati comportamenti, suscitano emozioni che generano altri comportamenti.



**“Tra vent'anni non sarai deluso delle cose che hai fatto ma di quelle che non hai fatto. Allora leva le ancora, abbandona i porti sicuri, cattura il vento nelle tue vele.
Esplora, sogna, scopri.”**

Mark Twain

Quanto ti costa rimandare?

Non riuscire a portare a termine i propri impegni, annienta la fiducia in se stesso. Tante più cose lasci in sospeso, tanto minore sarà la fiducia che provi nei tuoi confronti, perché alla fine ti autoconvinci di non essere in grado di ottenere ciò che vuoi.

Più rimandi, più dimentichi la tua innata capacità di realizzare tutto ciò che desideri e ti convinci che il tuo vero io è inconcludente, pigro, svogliato e incapace. Attento: Rimandare a domani ti ruberà il tempo, la tua ricchezza più grande.

Termino questa piccola guida rilevando alcuni suggerimenti per cancellare la parola “procrastinazione” dal tuo vocabolario.

Ritrova la motivazione

Se sei demotivato e non hai voglia di affrontare un'attività, continuerai a rimandarla a domani, poi ancora a dopodomani e quando finalmente la farai, la farai male.

Se la consapevolezza è il motore che ti condurrà a portare a compimento le tue attività, la motivazione è la benzina, e senza di questa non andrai lontano.

La motivazione è una sorta di forza interiore che stimola, regola e sostiene le tue principali azioni della vita. Ricorda: senza motivazione non c'è azione e senza azione non ci sono risultati.

Come aumentare la motivazione? Come affrontare la tendenza a rimandare? Credi in te stesso e nei tuoi sogni. Ripeti che puoi farcela; parlane con amici e persone care dei tuoi obiettivi.

Al bando le distrazioni

Hai un'incombenza da portare a termine e non te la senti proprio di iniziare? Che cosa fai? Ti abbandoni al caldo abbraccio delle distrazioni.

Dare una sbirciatina a Facebook, mettere un "mi piace" qua e là, controllare la mail e le notizie sportive del giorno, ci danno solo l'impressione di agire, ma in realtà sono piccoli piaceri immediati che ci allontanano dai nostri impegni.

Le distrazioni, ci allontanano dalle vere azioni, quelle necessarie a terminare ciò che abbiamo iniziato. Che cosa fare? Mentre lavori, e ti metti in azione, scollegati da internet, chiudi le porte dei social network. Quando avrai portato a termine le attività che ti eri proposto di fare, riconnettiti con il mondo e metti tutti i *"mi piace"* che vuoi.

Fai una cosa alla volta

Strafare e fare più cose assieme creano conflitti interni, e ti ritroverai a spendere più tempo a risolvere quei conflitti che a lavorare veramente. Fai una cosa alla volta e falla bene. Comincia dalle più difficili per poi terminare con le più facili.

Non pretendere la perfezione

Tendere alla perfezione è una delle prime cause che ti portano a concludere poco o nulla. Aspirare alla perfezione ti prosciugherà di tutte le tue energie, prima ancora di iniziare. Aspira a migliorare e la perfezione arriverà.

Impara a dire NO

Dì “**NO**” più spesso. Dì no alle distrazioni, alla tristezza, allo sconforto, alle persone che ti rubano tempo, ai troppi impegni. Non puoi dire a tutto e a tutti di sì, ma devi necessariamente selezionare i tuoi “SI”. Non puoi fare dire di sì a tutti e ricorda che: nessuno può fare tutto. Limita le tue promesse e fai solo le cose che vuoi davvero portare a termine. Vai di fronte ad uno specchio, sorridi e comincia a esercitarti a dire gentilmente NO.

Impara a delegare

Non è un reato chiedere aiuto! Chi l'ha detto che devi fare sempre tutto da solo? Se c'è qualcosa che non ti riesce facilmente, e sai benissimo che ti richiederà tantissimo tempo e sforzi con risultati miseri, metti da parte l'orgoglio, chiedi aiuto e delega quell'attività.

Se sei con l'acqua alla gola, accetta una buona volta di farti aiutare dagli altri, sia sul lavoro sia a casa. Riuscirai ad avere più tempo da dedicare a quelle attività in cui sei davvero bravo, e ad avere più tempo per te, in poche parole: migliori i tuoi risultati e ti stressi di meno.

Conclusione

**"Tutto ciò di cui hai
bisogno è già dentro di te,
offri risultati non scuse"**

Anonimo

Tu sei una persona speciale! Possiedi un talento particolare e tante capacità che sono solo tue. Grazie alle cose che sai fare, o che puoi imparare a fare, puoi acquisire un valore inestimabile per te stesso e per gli altri.

Mi auguro che avremo la possibilità di incontrarci in futuro, magari a un mio corso dal vivo e ti sarò grato se vorrai raccontarmi le tue esperienze. Ricordati sempre che sei speciale, non perdere mai di vista i tuoi sogni e vivi la vita meravigliosa che meriti.

**“Che la strada si alzi per venirti incontro,
che il vento soffi sempre alle tue spalle, che il sole ti
illumini e ti riscaldi e la pioggia cada piano sui tuoi campi
fino al momento in cui ci ritroveremo, e che Dio ti tenga
lieve sul palmo della sua mano.”**

Proverbio Irlandese

**“Ben fatto è meglio che
ben detto.”**

Benjamin Franklin

Ti è piaciuto questo e-book?

Vuoi approfondire?

Vuoi conoscerti di più per vivere meglio?

Vieni ai corsi.

Nei corsi, anche quelli di una sola giornata, avrai la possibilità di riflettere, incontrare altre persone in questo percorso e vivere emozioni indimenticabili. Potrai confrontarti, dare e ricevere supporto, fare amicizia, condividere idee.

Per informazioni e iscrizioni: legabbiedelcuore@gmail.com

Lettere consigliate:

Brian TRACY, **Non fare lo struzzo!** Sperling & Kupfer, Milano, 2013.

Bruno Koeltz, **Oggi è meglio di domani**, Sperling & Kupfer, Milano, 2007.

Chi sono



Sono nato a Taranto nel 1962. Ho conseguito il diploma di Perito Tecnico Industriale presso l'I.T.I.S. "A. Righi" di Taranto e il Baccalaureato in Sacra Teologia presso l'Istituto Teologico di Assisi. Da sempre appassionato di scienze umane non ho trascurato la crescita personale e psicologica.

Ho curato la formazione personale e frequentato i migliori corsi e seminari in Italia presso la **"Epochè Institute"** di Pierluigi Imperatore e **"Hrd"** di Roberto Re.

Le gabbie del cuore nascono da un mio grande desiderio di condividere con te una vita migliore, per non essere legati all'ascolto di una sola voce, o intrappolati nell'agenda di pensieri di qualcun altro. Essere felice! Ecco qualcosa che tutti noi vogliamo e alzi la mano chi non vuole essere felice, ma pochi riescono a esserlo.

Contatti

Email: legabbiedelcuore@gmail.com

Facebook: Legabbiedelcuore Franco

Twitter: Francesco20N

Blog: www.legabbiedelcuore.blogspot.it

Crediti fotografici



Pagina Copertina

URL <http://www.myecovermaker.com/ecover-design>



Pagina 11

URL <http://bit.ly/14NLE8x>



Pagina 28

URL <http://mrg.bz/fulkal>